



Poročilo z enodnevnih šole za novo obolele s KVČB 15.4.2019

Gastroenterološka klinika Ljubljana

Karmen Ambrož

V ponedeljek 15.04.2019 smo bili novo oboleli bolniki s kroničnim vnetjem črevesja, s strani društva KVČB, povabljeni na predavanje v Gastroenterološki kliniki na Japljevi 2 v Ljubljani.

Predavanje je potekalo v knjižnici bolnišnice in na vsak od udeležencev je dobil Start paket v katerih najdemo nekaj tematskih zložen, priporočnikov in strokovnega gradiva na temo KVČB. Namen predavanja je razumevanje in poznavanje simptomov bolezni, ter naš odziv na samo bolezen in zdravljenje.

Predavanje je bilo razdeljeno v štiri strokovne sklope in med vsakim smo imeli čas za vprašanja na predavano temo.

Po uvodni predstavitvi je sledilo prvo predavanje Dr. Nataše Smrekar. Povedala nam je nekaj dejstev o bolezni, ter bistvene razlike med Chronovo boleznijo in Ulceroznim Kolutisom. S kakšnimi metodami in preiskavami jih odkrivamo (kolonoskopija, gastroskopija, enteroskopija, magnetna resonanca in kapsulna endoskopija) in kakšno je zdravljenje pri zagonu in pri močnejših obolenjih. Razložila nam je tudi zdravljenje z biološkimi zdravili ki delujejo »tarčno«.

Zavedati se moramo, da se bolniki med seboj razlikujemo in zato se moramo opazovati in nikakor ne ignorirati očitne znake, ter misliti ,da bo minilo, kot sem to v začetni fazi počela jaz. Zgodnje odkrivanje lahko prepreči številne zaplete, prav tako pravilno zdravljenje bolezni.

V drugem delu nam je predavala Ga. Eva Peklaj, dipl. ing. živil. tehnologije. Njen začetni stavek je bistvenega pomena in se glasi ; » Naša mikroflora je prilagojena na lokalna živila« Predstavila nam je pomen hrane na naš prebavni sistem in na težave pri raznih »čarobnih« dietah in postih, katere najdemo v vseh možnih medijih. Hrana mora biti raznolika in prihajati iz vseh skupin živil makro hrane (beljakovine, OH, maščobe) in mikro hrane (ne energijske komponente- Vitamini, minerali, olja v sledovih). Posebej je opozorila na pomen prehrane v remisiji in pri aktivnem zagonu bolezni. Potrebe po vnosu beljakovin, saj so ključnega pomena pri ohranjanju mišične mase, katero ob hujšanju hitro izgubljam.

Poseben pomen pri vseh ima seveda voda in naša telesna aktivnost!!

Na vrsti je bilo tretja seznanitev bolnikov s psihološkega vidika. To nam je lepo razložila psihoterapevtka Ga. Ingrid Plankar. Razložila nam je, da je KVČB psiho somatska bolezen in kako čustva vplivajo na delovanje organov. Črevesje so naši drugi možgani, kjer najprej zaznamo čustva in jih potem živčni sistem pošlje v možgane. Zanimivo dejstvo; 80% serotonina (hormona sreče) je v črevesju, zato nas ob stresu ali navdušenosti najprej začutimo krče v trebuhu ☺

Zanimivo je bilo poslušati dogajanje tudi iz tega zornega kota, kajti premalokrat se zavedamo vseh podzavestnih povezav.

Ter v zadnjem sklopu nam je predsednica društva KVČB Ga. Mateja Saje predstavila društvo, njegovo aktivno delovanje na področju izobraževanja in delavnic za obolele. Pomembno je sodelovaje društva z zdravstvenimi ustanovami, predvsem strokovno predavanje za specialiste družinske medicine, saj so oni prvi kontakt z bolnikom in hkrati zelo pomemben člen pri odkrivanju bolezni v začetni fazi.

Menim, da so tovrstne predstavitve, delavnice in šolanja zelo dobrodošla med obolelimi, saj so nam v veliko pomoč v trenutkih, ko ne veš kako reagirati na bolezen. Res sem vesela, da so me povabili medse, saj prej nisem vedela da društvo obstaja in sem sama panično iskala po internetu vzroke za bolezen, poteke in zdravljenja.

Že samo možnost, da lahko pokličem kronoFON in bo na drugi stani nekdo, ki me razume in mi lahko poda svoje izkušnje in nasvet, mi veliko pomeni. Tudi zgibanke in priročniki so na zelo visokem nivoju. V njih je veliko odgovorov na naša vprašanja in so nam v pomoč.

Zahvaljujem vsem, ki so prispevali k našem osveščanju in hkrati zavedanju, da smo sami svoje sreče kovači.